

チカラ

菜の花の力



つぼみの部分には花を咲かせるための養分が詰まっており、β-カロテンとビタミンCの含有量はトップクラス。β-カロテンには肌荒れや乾燥を予防する効果が期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ひなまつり菜の花ちらし

調理時間
30分

1人分
588kcal

ひなまつり菜の花ちらし

調理時間

30分

1人分

588kcal

【材料/4人前】

ご飯	3合分
えび	8尾
菜の花	1束
錦糸卵	卵2個分
イクラ	大さじ4
花麩(乾)	8個
ミツカン 五目ちらし	小袋各2袋
追いがつおつゆ	適量

【作り方】

- ①えびは背わたを取り、ゆでて殻をむく。ゆでた菜の花、水でもどした花麩を追いがつおつゆを同量の水で割っただしに漬けておく。錦糸卵をつくっておく。
- ②温かいご飯に「ミツカン 五目ちらし(すし酢)」を混ぜ合わせ、できあがったすし飯に、「ミツカン 五目ちらし(煮しめ具)」をさっくり混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り、えび、菜の花、花麩、イクラ、錦糸卵を飾る。